

Apoyar a su hijo en vivir un estilo de vida saludable

- *No te burles - y trates de poner fin a las burlas de los demás*
- *Promover la autoimagen positiva - en lugar de centrarse en el peso*
- *Sin dietas - no ponga a su familia en una dieta*
- *Cambios en familia - elegir como una familia comer saludablemente*
- *Concéntrese en los comportamientos, en lugar de enfocarse en el tamaño del cuerpo*
- *Modele comportamientos saludables : sea un modelo a seguir para su hijo*

Como puede ayudar?

- Evite palabras como gordo, peso, flaco, sobrepeso, obesidad, perezoso, etc.
- El lenguaje negativo puede hacer que los niños y adolescentes se sientan mal consigo mismos.
- Etiquetar los alimentos como alimentos "todos los días" y "a veces", en lugar de alimentos "basura" o "malos".
- Construye a tu hijo, usa un lenguaje que se centre en las habilidades y la personalidad (inteligente, fuerte, amable)
- Pida a todos los miembros de la familia que coman lo mismo.
- Sea un modelo a seguir en la forma en que come, se mueve y habla de usted mismo.
- Involucre a su hijo en la cocina, degustación y compra de alimentos.
- Dé a su hijo opciones en alimentos saludables.
- Hable sobre la comida y lo que puede hacer por su cuerpo.
- Apoyar la actividad física de nuevas maneras divertidas.